



TERAPIAS CONTEXTUALES

PAULA ANDUJAR
PSICÓLOGA EN C.P. A LAMA
EMAIL: paula.andujar@dgip.mir.es

VAMOS A.....

- Vivenciar que son las terapias contextuales
- Ejemplos de T.contextuales
- Como se aplican
- Práctica y Casos prácticos



TERAPIAS CONTEXTUALES O DE TERCERA GENERACIÓN

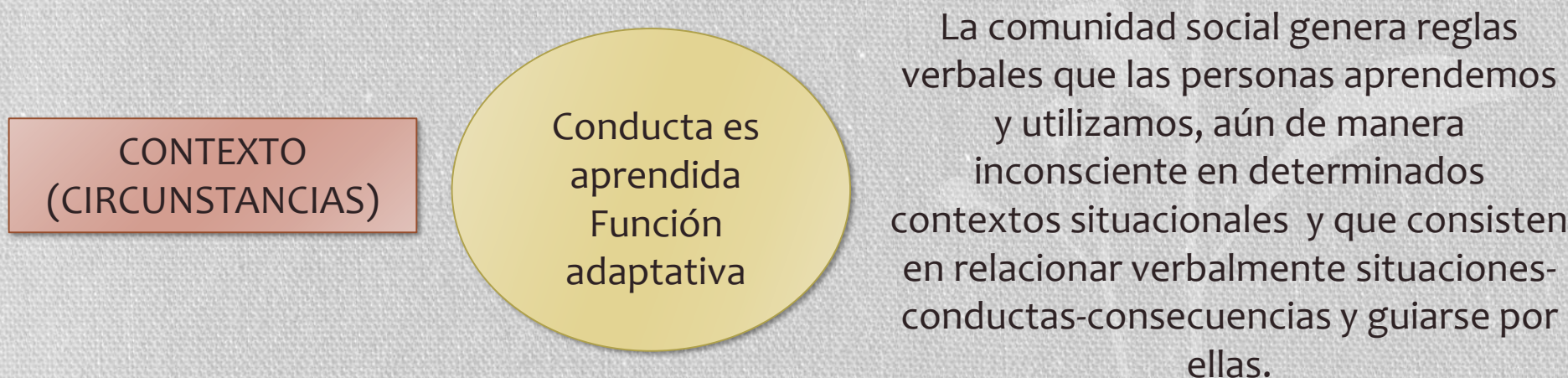
- Dentro del desarrollo de la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) existe un nuevo enfoque que retoma componentes teóricos del conductismo radical y los aplica a la intervención clínica de una manera distinta a los modelos clásicos de TCC. Este enfoque es conocido en diversos círculos de especialistas como: “Terapias Contextuales” o “Terapias de Tercera Generación” (Mañas, 2007).
- Estos modelos de terapia conductual están íntimamente relacionadas con la teoría de los marcos relacionales (TMR)
- Esta teoría parte de los preceptos teóricos de análisis funcional de la conducta (AFC) enfocada en el lenguaje y la cognición. Los dos conceptos son entendidos bajo un supuesto de aprendizaje operante relacional (Luciano- Soriano., 2007).

Modelo contextual funcional

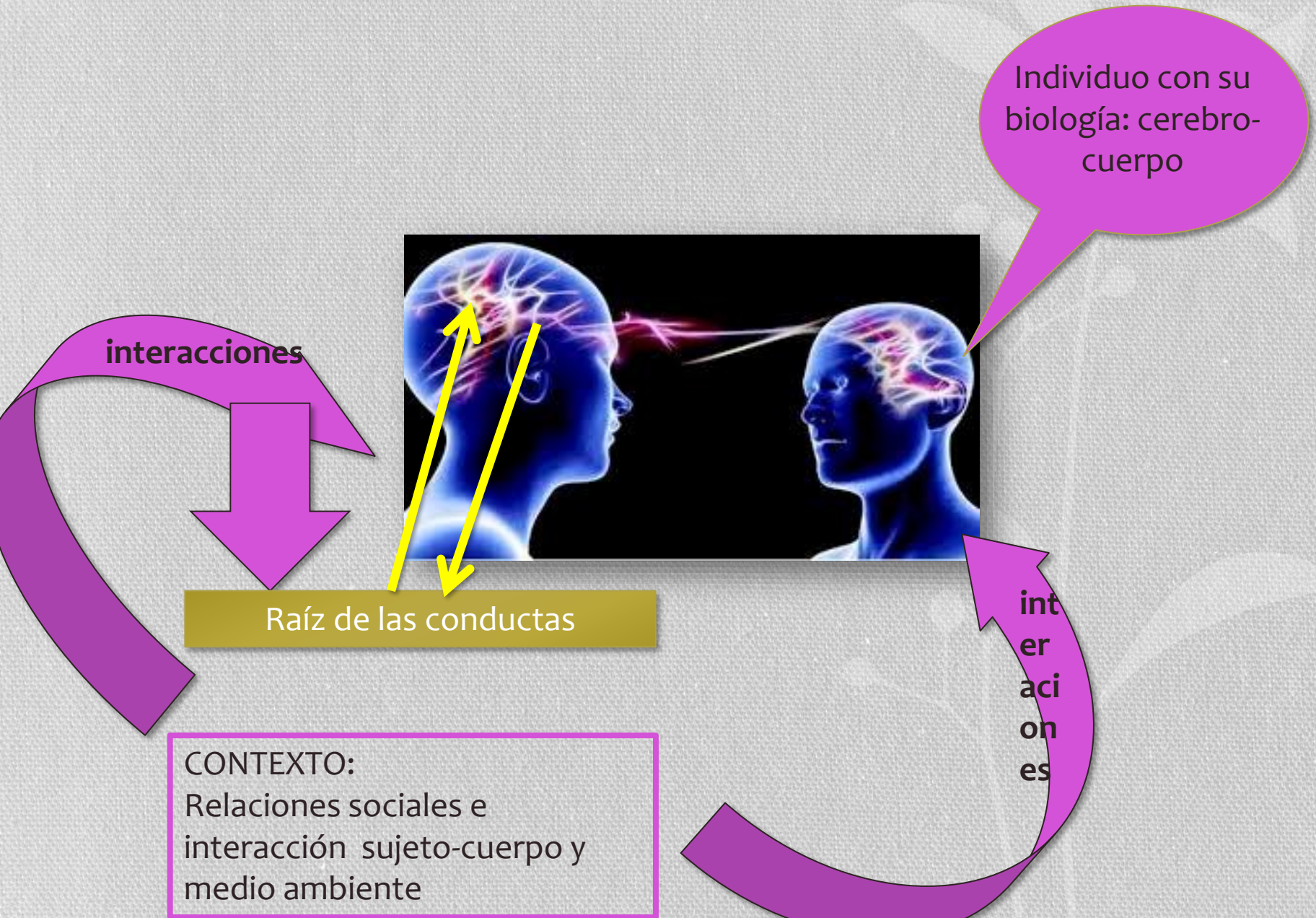
- Los problemas psicológicos son problemas basados en circunstancias de la vida y acciones de las personas ante esas circunstancias que tienen consecuencias para sus vidas .

- Modelo ABC :

A (circunstancias o contextos de la vida) B (acciones ante las mismas) y C (consecuencias).



Modelo contextual funcional



Terapias contextuales y el sufrimiento humano



- La visualización de la psicopatología cambia
- Se abandonan el modelo médico
- Se analiza la relación del padecimiento con el contexto en el que este se desarrolla (Pérez Álvarez, 2006).

EJEMPLOS DE TERAPIAS CONTEXTUALES

- **Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)**, no busca cambiar patrones erróneos de pensamiento o disminuir el malestar emocional sino que su objetivo principal es enseñar a la persona a sobrellevar el malestar y dirigirse a las metas generales del paciente (Hayes, 1999).
- **Terapia Dialectico Conductual (DBT)** La TDC parte de un modelo teórico que Linenhan (1993a) denomina “modelo biosocial”. Según la autora, el problema principal del TLP es una disfunción de la regulación emocional. La autora defiende la hipótesis de que las disfunciones del sistema de regulación de las emociones tienen como base de su desarrollo y mantenimiento tanto factores biológicos como ambientales. Es el resultado de cierta vulnerabilidad biológica (deficiencias en el sistema nervioso central, no solo hereditarias), en el contexto ambiental en el que vive la persona y ciertas transacciones entre ambos factores durante el curso de la vida.
- **Psicoterapia Analítico Funcional (FAP)** esta aproximación utiliza la relación terapéutica como medio de aprendizaje de nuevas conductas que darán un refuerzo positivo al paciente .Se basa en las conductas (pensar, hablar, moverse) que presenta el paciente durante la sesión de trabajo.El terapeuta como un agente de cambio importante y sumamente necesario; el impacto que él de en las sesiones de trabajo clínico es de vital importancia ya que es a través del mismo como el paciente verá la terapia como un contexto en el que los cambios tienen un impacto mayor .

NOS CENTRAREMOS EN LA ACT

OBJETIVO: reducir el impacto de los pensamientos y el lenguaje ,para aumentar la cantidad de opciones que uno tiene de seguir un camino valioso de vida, en otras palabras busca aumentar la flexibilidad psicológica, ayudando a las personas a :

- ✓ Desarrollar habilidades de atención plena.
- ✓ Participar en acciones basadas en valores
- ✓ Reducir los procesos de evitación experiencial y fusión cognitiva

Son componentes básicos de la ACT:

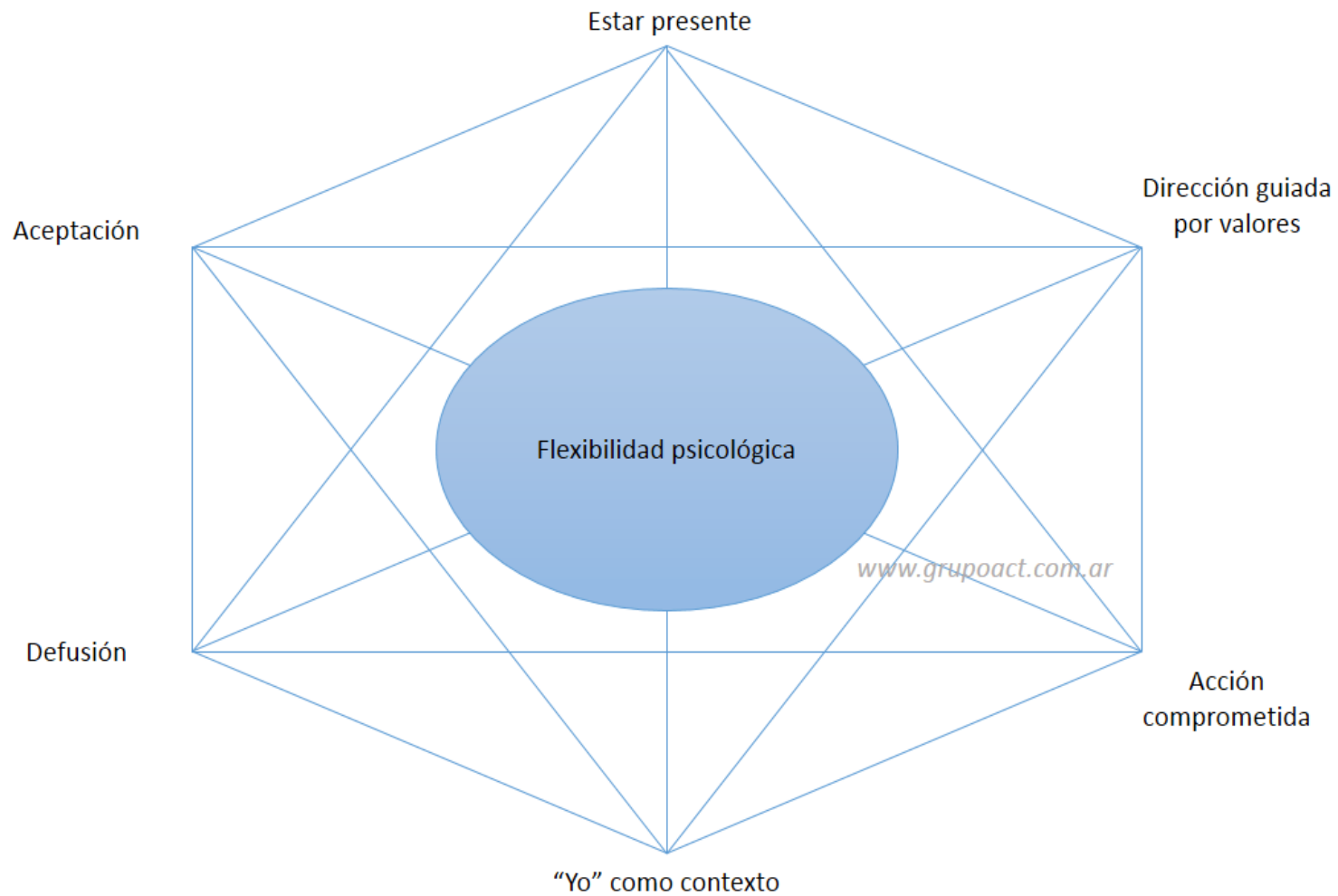
Aceptación, que no significa resignarse a las situaciones adversas que generan sufrimiento a la persona, sino estar dispuesto para ir en la dirección de lo que nos importa a pesar de experimentar pensamientos y sentimientos molestos.

Compromiso, que implica trabajar con y para el usuario, buscando y practicando acciones comprometidas con sus valores.

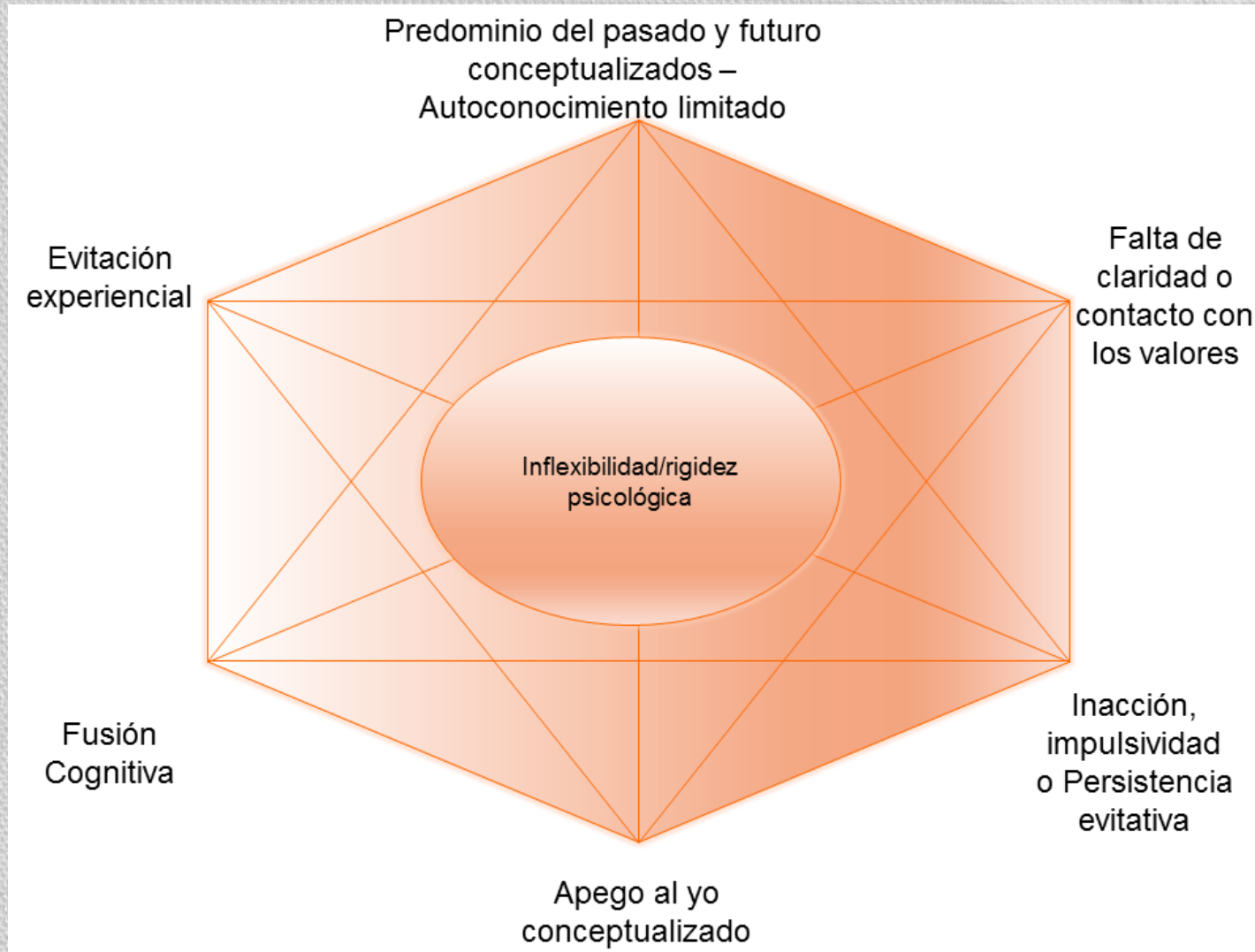
APLICACIONES DE LA ACT

- DALIL
- DIVERSIDAD
- PIDECO
- PPS

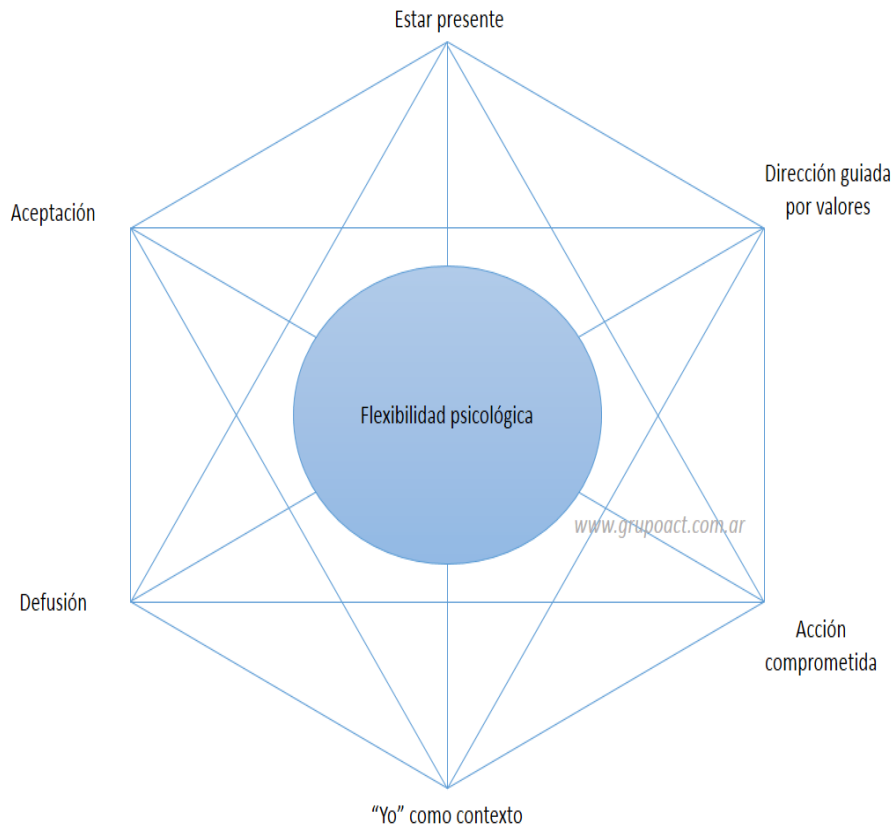
MODELO HEXAFLEX : FLEXIBILIDAD PSICOLÓGICA DE LA ACT



MODELO HEXAFLEX : FLEXIBILIDAD PSICOLÓGICA DE LA ACT



MODELO HEXAFLEX : FLEXIBILIDAD PSICOLÓGICA DE LA ACT



Estos 6 procesos son altamente interdependientes, de forma que comenzar a usar uno de ellos tenga un impacto positivo en los demás.

Estos 6 procesos se han agrupado en 3 conjuntos de estilo de respuesta: ABIERTO, CONSCIENTE Y ACTIVO.

PROCESO	DEFINICIÓN
ABIERTO	
Aceptación	Abrazar abiertamente los eventos psicológicos(pmtos y emociones), sin intentos innecesarios de cambiar su frecuencia o forma.
Defusión	El procesos de desenredarse de pmtos inútiles y responder a las experiencias mentales como experiencias, en lugar de guías para la acción.
CONSCIENTE	
Yo como contexto	Un Yo continuo y seguro, desde el cual se experimentan los eventos, pero que también es distinto de esos eventos.
Momento presente	Contacto continuo y sin prejuicios con eventos internos(pmtos y emociones)y externos a medida que ocurren.
ACTIVO	
Valores	Direcciones de vida deseadas y elegidas
Acción comprometida	El procesos de vincular acciones específicas a los valores elegidos y construir sucesivamente patrones más grandes de acciones efectivas.

MODELO HEXAFLEX : FLEXIBILIDAD PSICOLÓGICA DE LA ACT

- **Aceptación experiencial:** consiste en estar dispuesto a tener determinados pensamientos, sentimientos, y sensaciones desagradables cuando nos movemos hacia aquello que nos importa y valoramos.
- **Evitación experiencial:** consiste en emplear mucha dedicación y tiempo de la vida en tratar de evitar y controlar determinados pensamientos, sentimientos y sensaciones desagradables de modo que perdemos oportunidades de movernos hacia aquello que nos importa y valoramos.
- **Defusión cognitiva:** consiste en observar los pensamientos, sentimientos y sensaciones como cosas que nos ocurren internamente decidiendo si nos interesa o no dejarnos influir por ellas.
- **Fusión cognitiva:** consiste en dejarnos llevar y estar pegados a que nos influyan de manera directa e inmediata los pensamientos, sentimientos y sensaciones, como reacciones que nos ocurren internamente de modo que afectan a nuestras acciones de manera automatizada

MODELO HEXAFLEX : FLEXIBILIDAD PSICOLÓGICA DE LA ACT

- **Atención al presente:** consiste en practicar el contacto con la experiencia interna y externa inmediata que está ocurriendo en el aquí y el ahora, observándola con interés y apertura.
- **Descentramiento del presente:** consiste en perder el contacto con la experiencia del aquí y ahora al dejarnos llevar por ruminaciones del pasado o inquietudes del futuro.
- **Yo contexto:** consiste en practicar la conciencia de experimentarse en el papel de persona observadora detrás de todas las experiencias presentes, pasadas y futuras y de todos los contenidos mentales, historias personales y pensamientos y creencias sobre sí mismo, la vida y los otros, sin confundirse ni dejarse llevar por ninguna de ellas.
- **Yo concepto:** consiste en confundirse y dejarse llevar por las definiciones y creencias que se tienen de uno mismo en función de cómo se encuentra uno en un momento dado y de las opiniones de otras personas sobre nosotros, quedándonos enganchados en porciones de la propia historia personal y otros contenidos mentales.

MODELO HEXAFLEX : FLEXIBILIDAD PSICOLÓGICA DE LA ACT

- **Claridad de valores:** consiste en tener por referencia y principal control de la propia conducta lo que para cada cual realmente merece la pena y tiene valor en su vida.
- **No claridad de valores:** consiste en no tener claro realmente para qué se vive, qué sentido tiene la propia existencia y verse llevado por el ritmo y vaivenes de la vida sin sentirse protagonista de ella.
- **Acciones comprometidas:** a partir de tener claro los valores personales, la persona emplea tiempo y esfuerzos en acciones que son valiosas para ella, a pesar de los muchos inconvenientes y obstáculos que aparecen en su vida.
- **Acciones evasivas- impulsivas y no comprometidas:** la persona se deja llevar por las contingencias inmediatas relacionadas con la evitación del malestar a toda costa y conseguir rápidamente lo que desea en un continuo círculo vicioso que le aleja de realizar acciones valiosas más a largo plazo para ella. Sus acciones están reguladas o controladas por los obstáculos de la vida.

ATENCIÓN PLENA

MINDFULNESS

PROCESOS COGNITIVOS ALEJADOS DE LA ATENCIÓN PLENA:

La rumiación

La preocupación

La planificación

Estar en piloto automático

- «La atención consciente bien establecida, libre de juicios y prejuicios, directa, enfocada en el momento presente, es la toma de consciencia, el darse cuenta, aquí y ahora de lo que sucede, con intensidad. La atención, nunca lo pasaremos por alto, es un factor liberador y equilibrador de primerísima importancia»

Ramiro Calle

- La atención plena es prestar atención de una manera particular: a propósito, en el momento presente y sin juzgar, la persona enfoca intencionadamente la atención en las experiencias del momento presente, sin prejuicios y aceptando, y también con compasión y curiosidad hacia estas experiencias

•

Kabat Zinn

La atención plena dentro de la ACT

La atención plena promueve una respuesta flexible y ayuda a tomar acciones basadas en los valores personales elegidos Y utiliza cuatro procesos del modelo hexaflex: conciencia al momento presente, aceptación, defusión y yo contexto.

LA ACT Y EL MINDFULNESS



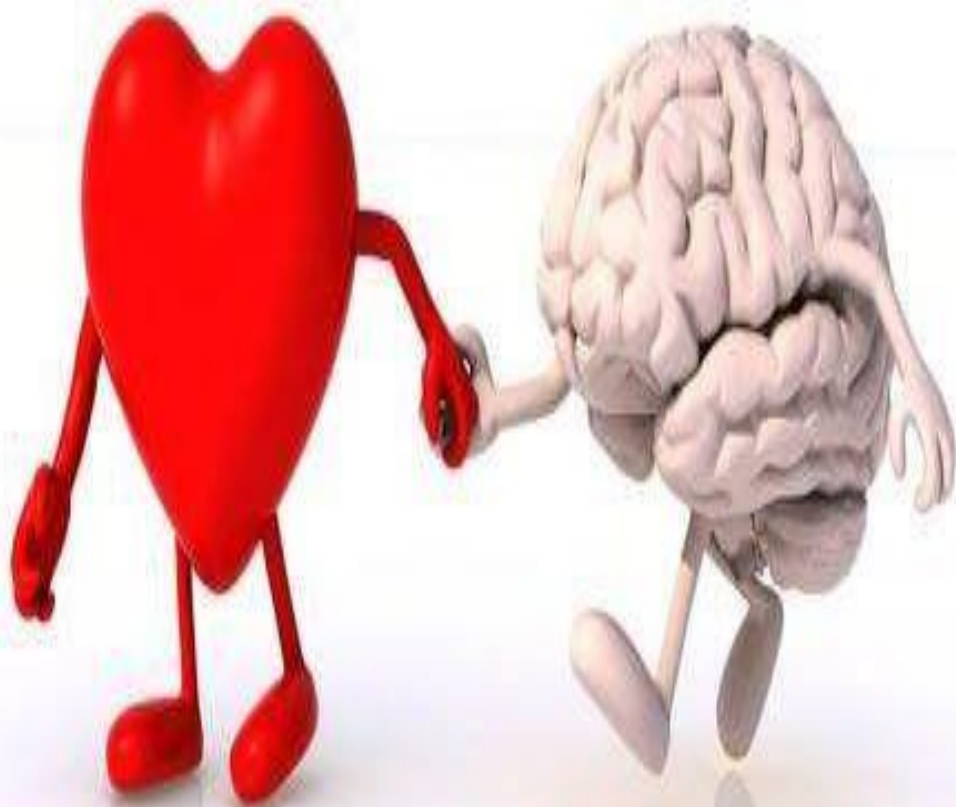
- La ACT utiliza un amplio rango de conceptos y prácticas del mindfulness en la medida en que sabemos que los bajos niveles de atención plena (mindfulness) están asociados con altos niveles de depresión.
- ¿Qué pasa cuando estamos deprimidas/os? ¿Qué tipo de pensamientos nos asaltan?
- “No debería sentirme tan mal. ¿Qué pasa conmigo? ¿Por qué no puedo sentirme bien ? Parece que el resto de la gente es feliz y confían en las demás personas... ¿por qué no puedo yo estar así también?
- Cuando te identificas en exceso con las reglas y las evaluaciones hacia tu persona, estas pueden parecer verdades innegables, y puedes olvidarte de que no son más que experiencias internas.

LA ACT Y EL MINDFULNESS

Piensa en una realidad alternativa:



- ¿qué ocurriría si pudieras ver los pensamientos como pensamientos, no como verdades indiscutibles que debes seguir?
- Si producen una urgencia de actuar de una manera que no sea de mucha ayuda, ¿qué pasaría si pudieras experimentar el impulso como un impulso, sin llegar a realizar la acción?
- ¿Qué ocurriría si pudieras crear de manera fiable un espacio entre tus pensamientos y tus acciones, de modo que no tuvieras que hacer lo que tus pensamientos te dicen que hagas?
- La atención plena puede ayudar a las personas a aprender a notar sin juzgar los pensamientos, sentimientos o imágenes pasajeras para ayudar a desarrollar una postura más descentrada hacia las experiencias internas y apoyar el compromiso con los valores fundamentales.



*Cambia tu atención y
cambiarás tus emociones.
Cambia tu emoción y tu
atención cambiará de
lugar.*

Frederick Dodson

ACT COMO TERAPIA DE RECUPERACIÓN

¿QUE ENTENDEMOS POR RECUPERACIÓN?

“vivir una vida satisfactoria, esperanzadora y aportadora, incluso con limitaciones causadas por la enfermedad”(Anthony1993)

FACTORES IMPORTANTES PARA LA RECUPERACIÓN EN SALUD MENTAL (MARCO CHIME) (Leamy, Bird, Le Boutillier, Williams y Slade,2011)

- **CONECTIVIDAD** (CONNECTEDNESS): enfoque prosocial orientado a conectarse con los demás a prender de sus experiencias, comprender sus perspectivas y a desarrollar compasión por uno mismo y por los demás.
 - **ESPERANZA**(HOPE) : encontrar y mantener la esperanza y el optimismo
 - **IDENTIDAD**(IDENTITY): restablecer una identidad positiva, contactando con la autoconciencia y notando como nuestras mentes crean historias sobre nosotros.
 - **SIGNIFICADO**(MEANING): encontrar significado a la vida, si actuamos de acuerdo con nuestros valores personales .
 - **EMPODERAMIENTO**(EMPOWERMENT) : asumir la responsabilidad de la vida de uno o autogestión
- La ACT promueve la recuperación y la inclusión social al cambiar el enfoque del cliente desde el control de los síntomas a conectarse con los valores, tener un sentido de propósito y dirección en la vida y desarrollar roles sociales valiosos.

PASADO

PRESENTE

FUTURO

Soltar
No juzgar
Curiosidad
Amor



Aceptación de "lo que es".
No resistencia.



Saldar la deuda emocional
Resentimiento
Odio
Culpa



Apertura
Sin expectativas
Sin apego a resultados
Sin afán
Sin temor
Sin esperanza



Presencia :

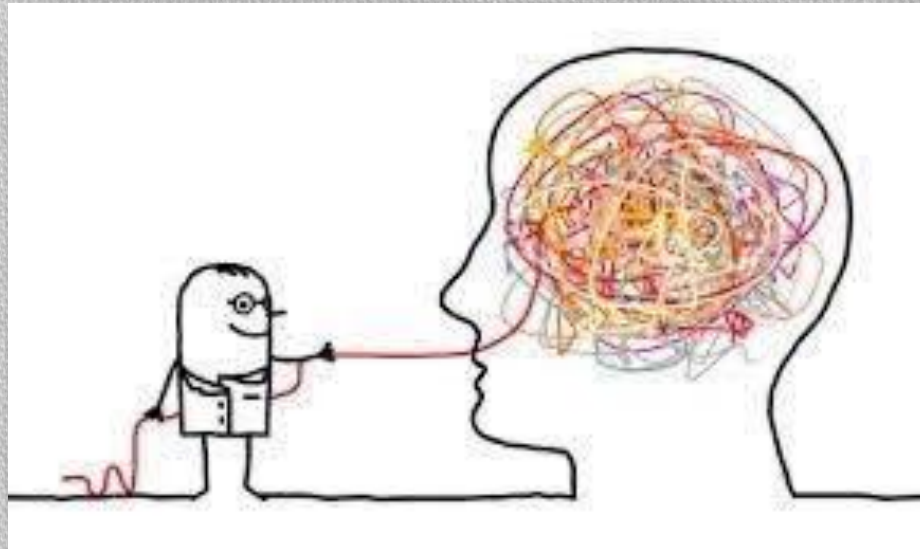
Espacio
Plenitud
Alegría
Vida
Ser

Yo observador

- Una estrategia básica del mindfulness es ser un observador de tu experiencia interior y participar de ella cuando sea beneficioso hacerlo.
- Cuando aprendes a encontrar el momento presente como base de tu experiencia, tu consciencia crece.
- Desde la consciencia plena puedes contemplar las cosas con mayor comprensión y compasión.
- Puedes practicar la consciencia del momento presente en actividades cotidianas como comer, caminar o respirar.

FUSIÓN/DEFUSIÓN

- Si trabajas sobre tu mente con tu mente, ¿cómo puedes evitar una enorme confusión? Maestro Zen Seng-Ts'an
- Desenredar a la gente del embrollo de su propia mente es uno de los principales objetivos de la ACT.
- La gente confía en su mente porque el lenguaje y el pensamiento son vehículos extraordinariamente eficaces en la vida cotidiana.



YO CONCEPTO/YO CONTEXTO(YO OBSERVADOR).

- El yo concepto es el principal producto secundario derivado del entrenamiento en denominación, categorización y evaluación. Los humanos no vivimos solamente en el mundo, sino que interactuamos con él verbal y cognitivamente; lo interpretamos, construimos narraciones sobre él y lo evaluamos. (Hayes, Strosahl y Wilson, 2015).
- La mente reactiva tiende a proporcionarnos razones explicativas y juicios morales sobre como “debería” funcionar el mundo. Estas explicaciones tienen su base en el lenguaje.
- Aprender a identificar tus razonamientos es el primer paso para desapegarte de ellos.
- *El hecho de que lo pienses no significa que sea real.*
- Puedes aceptar que tu mente te proporciona razones explicativas y elegir utilizarlas cuando sea beneficioso o no participar de ellas.



EVITACIÓN EXPERIENCIAL VS ACEPTACIÓN.

DESESPERANZA CREATIVA

*“No podemos controlar el viento; solo podemos ajustar las velas”.
Dicho popular.*



Existen algunos errores sobre lo que es la aceptación:

- **La aceptación es un proceso en desarrollo.**

La aceptación es un proceso de desarrollo voluntario, nunca permanece constante. La aceptación forma parte de una actitud abierta hacia la vida, pero esta actitud general tiene que ser vivida en cada momento.

- **Aceptar no es ceder.**

Aceptar no es resignarse o rendirse. De hecho, es justo lo contrario: se fortalece el cambio al abrazar el momento presente y aceptar cuanto haya de tener lugar en el proceso de cambio.

- **Aceptación no es fracaso.**

La aceptación no es la admisión de un fracaso personal; más bien, se trata de reconocer que una determinada estrategia no ha funcionado o no puede dar resultado.

- **Aceptar no es tolerar.**

La aceptación no consiste en tolerar meramente la situación actual. La aceptación es activa, no pasiva. Sugiere que hay algo significativo en experimentar lo que se está experimentando.

- **La aceptación consiste en elegir en función de los valores.**

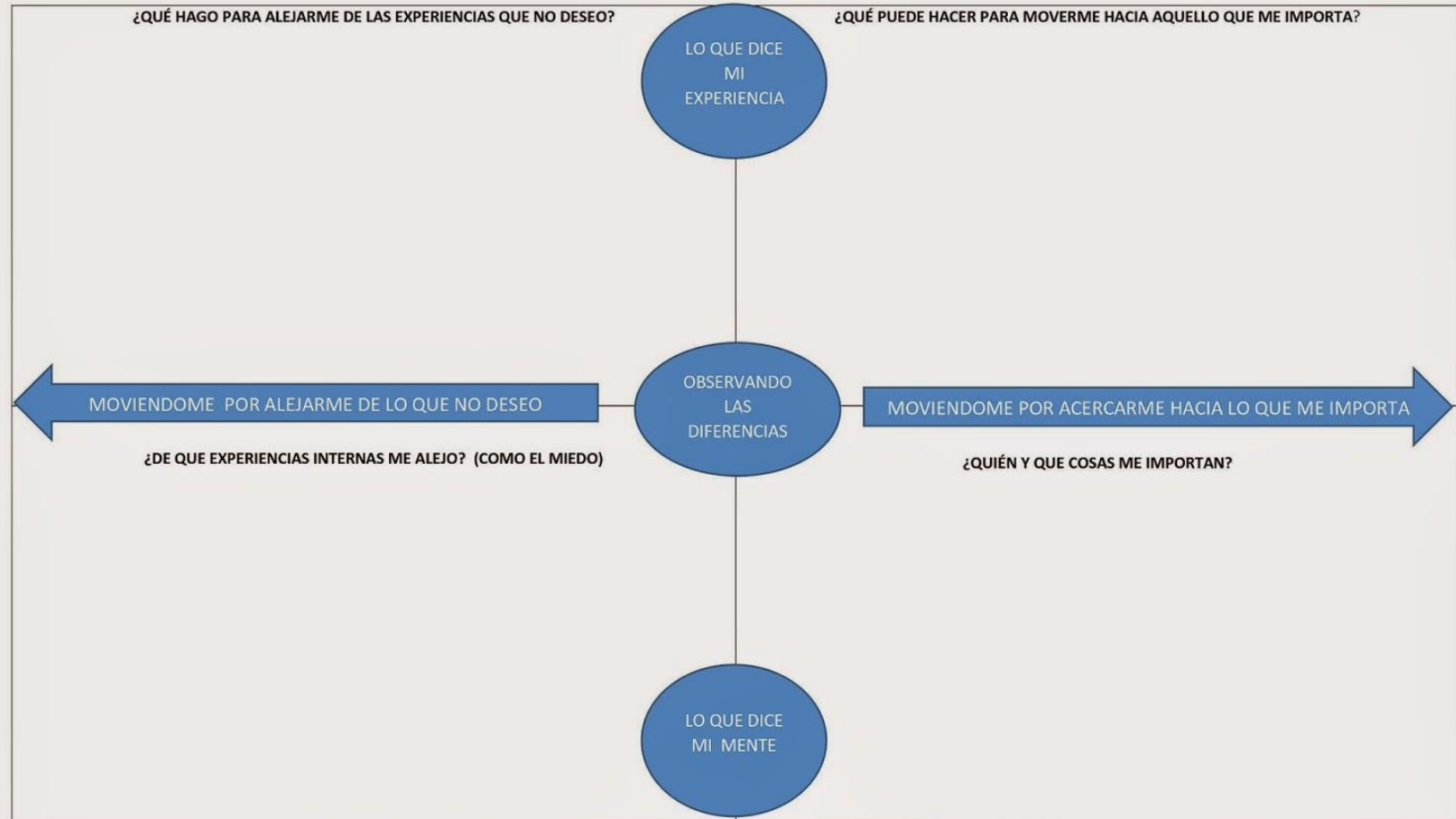
Aceptación no es cuestión de “tener que”. La aceptación requiere una especie de salto, basado en valores, hacia lo que está presente en el momento en el que está presente.

Tarea : LA MATRIX de Polk y Schoendorff

MATRIX DE FLEXIBILIDAD PSICOLÓGICA (Adaptado por Ruiz, 2015)

NOMBRE:

FECHA:



Todos tenemos cosas que son importantes en nuestra vida y cosas que nos hacen sufrir. ¿Cuáles son y cómo funcionan para ti? Podemos verlo, si así lo deseas

TRATAR DE EVITAR EL DOLOR EMOCIONAL	ABRIRSE AL DOLOR EMOCIONAL
¿Qué suele pasar? 1. Que se puede controlar y evitar por un tiempo	¿ Qué suele pasar ? 1. Que lo desagradable te seguirá siendo desagradable
2. Pero...como el dolor emocional forma parte del camino de cualquier persona en la vida, antes o después ha de volver	2. Pero... al hacerle un hueco al dolor emocional, observarlo y aceptarlo sin pelearte y luchar con él la darás un papel distinto en tu vida.
3. Si dedicas mucho tiempo a controlarlo y evitarlo puedes reducir el margen de movimiento y dedicación a asuntos y personas que valoras	3. Ese nuevo papel consiste en estar dispuesto a seguir tu camino hacia lo que te importa y valoras aún con ese dolor emocional.
4. Te puedes anclar al reglas del estilo: " para poder vivir la vida que me importa tengo que encontrarme antes bien y deshacerme de estos pensamientos , sentimientos y sensaciones molestos y desagradables." Esto te lleva a un bucle que suele ser una historia que se repite y repite.	4. El dolor forma parte de tu vida porque no puede ser de otra manera tal como funciona realmente la vida, pero tú no diseñas tu vida por ese dolor sino por aquello que a ti realmente te importa y valoras.

CLARIDAD DE VALORES VS NO CLARIDAD DE VALORES



- Los valores son direcciones pero una dirección no es algo que se pueda alcanzar tal como se puede agarrar un objeto o llegar a una ciudad. Son algo que “hacemos” o una cualidad de aquello que hacemos , no son algo que tengamos. Como son algo que hacemos Nunca se agotan.
- Ejemplo : digamos que uno de tus valores es “ser una persona cariñosa” eso no significa que en cuanto ames a alguien durante una temporada ya lo habrás logrado , como podrás hacer con casarte o edificar una casa o conseguir un título académico. Siempre habrá más amor que dar- siempre-. El amor es una dirección , no un objeto.
- Los valores son elecciones, no juicios razonados. Las elecciones son selecciones entre alternativas que se pueden tomar en presencia de razones (si tu mente te da alguna, cosa que suele hacer, ya que las mentes están parloteando todo el rato) , pero esta selección no es por esas razones en el sentido de que no queda “explicada por”, “justificada por”, ni vinculada a ninguna de ellas.



CLARIDAD DE VALORES VS NO CLARIDAD DE VALORES

- Los valores NO son metas. Las metas son cosas que se pueden ir consiguiendo mientras se camina por una senda valiosa. Las metas son acontecimientos, situaciones u objetos concretos; se pueden obtener, completar, poseer o rematar. Las metas no son lo mismo que la dirección. Si se confunde metas con dirección, entonces, una vez que las metas hayan sido alcanzadas, el progreso se habrá detenido definitivamente.
- Los valores NO son sentimientos, a veces hay sentimientos que acompañan a nuestras elecciones basadas en valores. Los sentimientos no son algo que se pueda controlar mientras que elegir una dirección es algo que controlamos .
- Los valores NO son resultados, aunque vivir la vida de acuerdo con los propios valores suele llevar a resultados muy deseables, no existe un camino secreto para “ conseguir aquello que queremos” en el mundo real. Los valores son direcciones , no resultados.
- Los valores No están en el futuro. En el mismo instante en que eliges tus valores , estás tomando un camino valioso. Tú puedes experimentar el beneficio de estar viviendo tus valores AHORA . Los valores, aparentemente se refieren al futuro pero, de hecho es ahora mismo cuando los hacemos presentes.
- Los valores son perfectos para la persona que los asume.

ACCIONES COMPROMETIDAS VS NO COMPROMETIDAS

- ¿Estás dispuesto a aceptar cualquier tipo de molestia que te ocasione tu mente y a comprometerte con los valores que exploraste anteriormente y los cambios de conducta que eso implique?
- Trata sobre conseguir hacer todo eso, no a pesar de tu dolor sino *con tu dolor*.
- Es un proceso en 4 partes que se repiten sin cesar:
 1. contactar con tus *valores* .
 2. desarrollar *metas* que te permitan moverte en la dirección de tus valores.
 3. poner en marcha *acciones* que te permitan alcanzar dichas metas
 4. ponerse en contacto y trabajar con las *barreras internas* frente a la acción.

AUTOCUIDADO POSITIVO

- Para plantearnos la posibilidad de cuidar o ayudar a los demás, tenemos que cuidar antes de nosotros mismos. Es muy difícil ayudar a los demás si estamos agotados, no nos encontramos bien o no podemos pensar con claridad.

El **autocuidado positivo** tiene 3 elementos diferentes:

1. una actitud o estado mental de valorar y quererse a uno mismo.
1. NO luchar contra uno mismo .
1. el desarrollo de acciones específicas que aporten beneficios, crecimiento o valor al individuo.

Los **elementos** fundamentales de un autocuidado sano son:

Mirarse con “ los mejores ojos posibles”. Ser la mejor amiga y amigo de uno mismo, con toda la empatía , el cariño y la fidelidad que la frase implica.

Mirarse con “ojos realistas”. Ver las cosas como son y asumir nuestra parte de responsabilidad en nuestra vida .

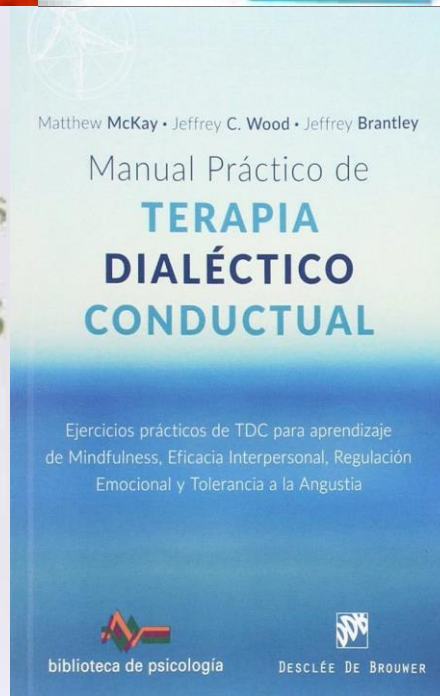
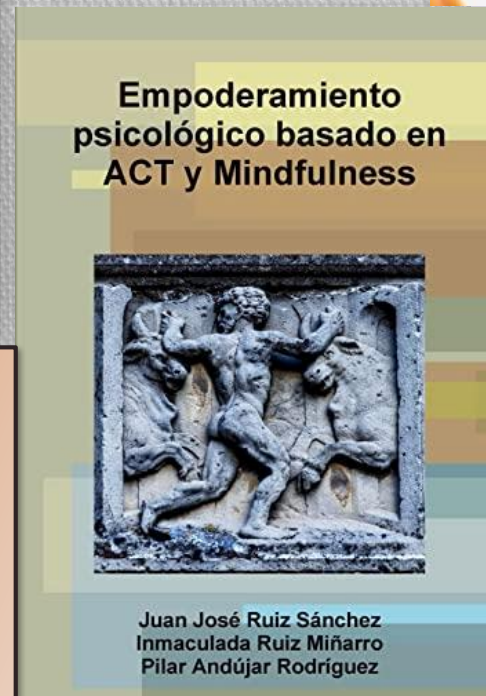
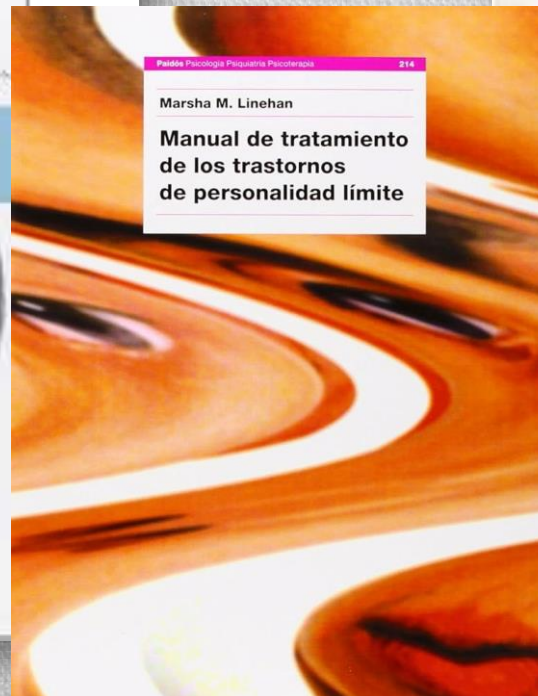
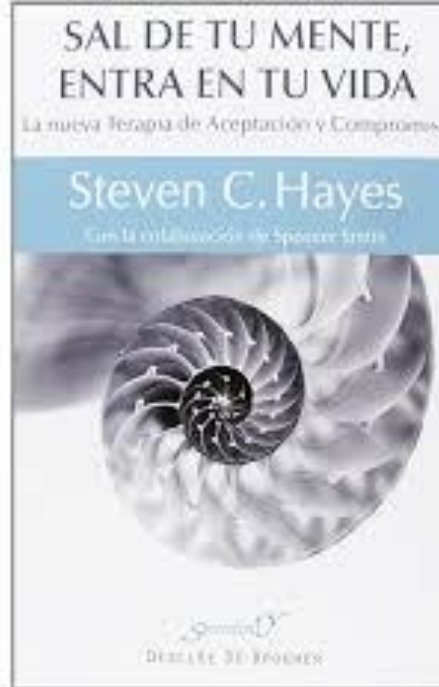
Reconocer y validar las propias necesidades.

Aprender a identificar sus sensaciones y emociones, así como a prestarles atención y a considerarlas relevantes e importantes

Protegernos de modo adecuado. Esto estaría relacionado con entender la necesidad de establecer límites y de marcarlos.

Alcanzar un equilibrio entre nuestras necesidades y las de las demás personas .

REFERENCIAS



Diamantes en Bruto (II)
Manual psicoeducativo y
de tratamiento del
Trastorno Límite de la
Personalidad. Dolores
Mosquera



**MUCHAS
GRACIAS**